

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Рецизенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Кошура Андрій Вікторович - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2022

Література.

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту (Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). Умань: Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. 50 с.
2. Безуглий В. В. Фізичне виховання та його вплив на розумову працездатність. Фізичне виховання в школах України. 2010. № 3. С. 24–25.
3. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Дубогай О. Д. К.: Оріяни, 2001. 152 с.
4. Линець М.М., Андрієнко Г.М.. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2003. С.10-26
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 385с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль. Богдан, 2001. 272 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль. Богдан, 2002. 248 с.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ І – ІІ РОКУ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ УШИНСЬКОГО

Дишель Г. О., Настаченко Д. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі наведено аналіз комплексного дослідження фізичного розвитку студентів І – ІІ курсів. Основна увага приділена динаміці фізичного розвитку на основі морфо-функціональних параметрів та антропометричних показників. Мета роботи полягає у проведенні порівняльної оцінки фізичного розвитку студентів різної статі 1-го та 2-го курсів Університету Ушинського та аналізі одержаних результатів у світлі сучасних даних щодо їх фізичного розвитку. Встановлено позитивну динаміку фізичного розвитку обстежених нами студентів, що свідчить про позитивний вплив фізичного навантаження. Однак, було виявлено погіршення функціонального стану зовнішнього дихання та зниження рівня розвитку м'язової системи студентів різної статі впродовж перших років навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізичний розвиток, здоров'я, студенти, фізичне навантаження, стан здоров'я, функціональні можливості, антропометричні показники.

Рівень здоров'я населення є інтегральним показником розвитку країни, віддзеркаленням її соціального-економічного та морально-психологічного

стану, могутнім чинником формування демографічного, економічного, трудового й культурного потенціалу суспільства [9]. Сучасні світові науковці визначають фізичний розвиток як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини [8; 18], який відбувається впродовж усього життя й зумовлюється внутрішніми факторами, природним середовищем та соціальними умовами. Фізичний розвиток особи оцінюється його антропометричними й фізіометричними показниками, показниками формування постави, рівнем розвитку фізичних якостей. Процеси фізичного розвитку відображають загальні закономірності росту й розвитку і залежать від соціальних, санітарно-гігієнічних умов, вплив яких значною мірою визначається віком людини [2; 5]. Сьогодні рівень здоров'я населення України, вкрай низький. Причини цього необхідно шукати насамперед у відсутності в значної частини населення навиків здорового способу життя, зокрема, в ізоляційних умовах спричиненому всесвітньою пандемією COVID – 19, та й стан навколишнього природного середовища також не сприяє оздоровленню.

У наш час проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів та підвищення їх фізичної підготовленості як інтелектуального потенціалу держави є одним із основних завдань, які стоять перед українським суспільством. Більшість сучасних науковців схиляється до наявності дефіциту рухової активності і обмеженню можливостей займатися фізичною культурою та спортом, що негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я і фізичну підготовленість. Ними встановлено, що з віком, поряд із закономірностями збільшення показників довжини і маси тіла спостерігається підвищення питомої ваги, обстежені розвинуті негармонійно і мають надлишок чи дефіцит маси, а деякі дослідники свідчать про певне уповільнення акселерації дітей шкільного віку [1; 3; 10].

Впродовж останнього десятиріччя в багатьох дослідженнях [4; 8; 12] відзначено погіршення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) України [11; 12; 14]. Деякі науковці говорять про тенденцію зниження рівня фізичного розвитку та здоров'я молоді, підвищення впливу на організм негативних факторів навколишнього середовища і, як наслідок, збільшення захворюваності й зниження працездатності. А основними причинами захворюваності називають порушення режиму життєдіяльності – гіподинамія, хронічне недосипання, нераціональне харчування та постійні стреси [6].

Спеціалісти, які досліджували особливості мотивації особи до занять фізичними вправами, стверджують, що підтримувати на достатньому рівні свій фізичний стан може лише людина, яка свідомо до цього ставиться та розуміє негативні наслідки низької рухової активності [1; 9]. Роки студентства припадають переважно на юнацький вік (17–21 рік) коли завершується

біологічне дозрівання, а їх морфо-функціональні показники сягають дефінітивного рівня, налагоджується взаємодія фізіологічних систем організму [10; 11; 17]. Однак, слід враховувати, що вплив навантаження освітнього процесу поєднаний з особливостями способу життя студентів призводять до зниження рівня фізичного розвитку, виснаженням і зривом адаптаційно-компенсаторних механізмів та зростанню захворюваності. Тому вивчення особливостей фізичного розвитку студентської молоді актуальне і не втрачає своєї практичної цінності.

В комплексному дослідженні прийняли участь студенти 282 юнаки I – II курсів, з яких 133 – першого, 149 – другого року навчання, а також 31 дівчини I – II курсів, з яких 18 – першого, 13 – другого року навчання. За результатами щорічних медичних оглядів, обстежені студенти віднесені до основної навчальної групи фізичного виховання. Обстеження проводили на однакових етапах навчання (початок осінньо-зимового семестру).

В спеціальній літературі [2; 3; 5] пропонується багато тестів за допомогою яких можна оцінити рівень фізичного розвитку людини. Найбільш відомими і інформативними є методи визначення рівня фізичного розвитку із застосуванням інтегральних функціональних показників.

Антропометричне обстеження включало вимірювання довжини й маси тіла, а також окружності грудної клітки у спокої на вдиху і видиху. Проводилося стандартним інструментарієм (ростомір, медичні ваги, вимірювальна сантиметрова стрічка) за загальноприйнятою уніфікованою методикою [2]. Як параметр, що характеризує стан системи дихання, вивчалася життєва ємність легенів (ЖЄЛ), вимірювана водяним спірометром. М'язова сила студентів оцінювалася за наслідками кистьової та станової динамометрії. Для оцінки динаміки фізичного розвитку використовувалися наступні індекси: індекс ваги тіла, індекс Ерісмана та коефіцієнт пропорційності, індекс Піньє, життєвий індекс, відносна м'язова сила

Обробку матеріалів спостережень за фізичним розвитком проводили методом варіаційної статистики зі складанням варіаційних рядів і подальшим отриманням середніх величин (M), середніх помилок середньої арифметичної (m) за віковими групами. Відмінності показників між вибірками оцінювали за t -критерієм Стьюдента для незалежних вибірок і вважали достовірними при $p < 0,05$ [7].

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду й визначається на молекулярному й клітинному рівнях швидкістю синтезу білка й поділу клітин. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, то з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також

розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних факторів.

В результаті дослідження встановлено, що за середньогруповими даними фізичний розвиток обстежених студентів відповідав регіональним і нормативним значенням для вікової і статевий групи населення [5].

Виміри довжини тіла стоячи і сидячі між студентами I–II курсів відповідної статі не мали достовірних змін, що свідчить про завершення ростових процесів у сучасній студентській молоді вже у 17–19 років. Це підтверджується і даними сучасних науковців [6; 8; 10], в дослідженнях яких виявлено завершення позитивних змін довжини тіла вже у 18 років, порівняно із однолітками минулого століття у яких ростові процеси закінчувалися лише у 25 років.

Наступним узагальнюючим показником фізичного розвитку є маса тіла. На відміну від ростових процесів маса тіла коливається впродовж всього життя. Маса тіла менш детермінована спадковістю, яка визначає лише кількість жирових клітин, а їх наповнення жировою масою залежить від харчування, його калорійності та рухового режиму. Нами встановлено, що маса тіла у юнаків на першому курсі становила $72,04 \pm 0,93$ кг, а вже на 2-му курсі збільшилася практично на 1 кг ($73,06 \pm 1,55$ кг). Таке зростання маси тіла, на нашу думку, може бути пов'язано із приростом м'язової маси. Маса тіла дівчат практично не змінилася.

Окружність грудної клітки (ОГК) юнаків мала тенденцію до збільшення, водночас у дівчат, навпаки – зменшувалася. Достовірне зростання величини ОГК, що реєстровані у обстежених юнаків I та II курсів слід вважати природньою закономірністю у зв'язку із процесами розвитку їх кістково-м'язової системи.

Нашими дослідженнями встановлено недостовірне зменшення життєвої ємності легенів на I та II курсах серед юнаків. Водночас для дівчат характерно зростання ЖЄЛ, їх різниця у 246 мл – достовірною. Слід відмітити, що життєва ємність легень збільшилася до 2-го року навчання на ряду із зменшенням показників ОГК, що підтверджує думку щодо її зростання це результат впливу фізичних тренувань на функціональні можливості респіраторної системи.

За середньогруповими результатами кистьової динамометрії у юнаків дівчат з віком спостерігалось недостовірне зменшення показників. Не суттєві зміни простежувалися і за критеріями станової тяги.

Для отримання найбільш достовірної оцінки фізичного розвитку нами також проаналізовано співвідношення антропо-фізіометричних показників та їх взаємозв'язки.

За індивідуально-конституційною належністю юнаки, в середньому (за індексом Пінґе), відносилися до брахіоморфного (26%–30%, відповідно на I та II курсах) та мезоморфного (8%–2%, відповідно на I та II курсах) типу. Доліхоморфний тип тілобудови був характерний для 23% першокурсників, та вже на 2 курсі навчання збільшилася їх маса тіла і окружність грудної клітки.

Серед дівчат 1 курсу лише 17% обстежених мали міцну тілобудову і 22% – слабку, на 2-му курсі 69% дівчат мезоморфний тип тілобудови.

Аналізуючи середні дані показників індексу маси тіла (ІМТ) відмічено загальну тенденцію до гармонічного фізичного розвитку – відповідності маси тіла до довжини тіла, віку та виду діяльності. Такі позитивні зміни ІМТ у студентів фізкультурного факультету, очевидно, пов'язані із збільшенням їх фізичної активності. Аналогічні зміни зареєстровані і серед обстежених дівчат.

Так, у 5% першокурсників зафіксовано дефіцит маси тіла та у 42% – її надлишок. Однак, на 2-му році навчання лише для 39% студентів характерна надлишкова маса тіла, що регламентується видом обраного ними спорту. Серед дівчат першокурсниць у 17% зареєстровано надмірну недостатність маси тіла, але на 2-му році навчання їх маса тіла збільшилась під впливом високої рухової активності.

Встановлено, що з віком тілобудова юнаків стає більш пропорційною, зменшується кількість студентів з недостатнім розвитком грудної клітки (індекс Ерісмана). Навпроти, для дівчат характерна більш витончена статура, що, можливо, пов'язано із завершенням їх фізичного розвитку.

Для додаткової характеристики функції зовнішнього дихання був розрахований життєвий індекс, який є важливим критерієм резерву функцій зовнішнього дихання і визначається відношенням показника життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) до маси тіла. Середнє значення життєвого індексу обстежених студентів знаходилося в межах вікової норми. Однак, якщо на I курсі у 14%, то вже на II курсі – у 12% студентів із загальної кількості обстежених цей показник був менше норми, а серед дівчат цей відсоток зменшився з 17 до 8, що свідчить про покращення функцій зовнішнього дихання.

Стан функцій зовнішнього дихання, за даними життєвого індексу студентів I та II року навчання у закладі вищої освіти

Додаткова оцінка м'язової системи студентів була подана за допомогою показника відносної м'язової сили руки та станової. Дослідження силового індексу виявило рівень розвитку м'язової системи у юнаків на межі нижче норми лише у 3–8%, тоді як практично всі дівчата мали слабо розвинені м'язи кисті руки.

Подібна динаміка характерна і для силового індексу м'язів спини юнаків. Тенденція до зниження відносної величини оцінюваного показника з віком

свідчить про зменшення резерву функції м'язової системи. Водночас у 15% обстежених дівчат 2-го року навчання сила м'язів спини дещо зростає.

Функціональні можливості студентів знаходяться в значній залежності від їх анатомо-фізіологічних особливостей. Наявний величезний практичний досвід і об'єм теоретичного матеріалу щодо особливостей фізичного розвитку організму дітей, підлітків, дорослих і людей похилого віку в залежності від статі, виду діяльності, екологічного регіону проживання тощо дає змогу фахівцям надавати поради та коректувати рухову активність людини. Сьогодення вимагає від сучасної молоді не лише високий інтелектуальний рівень, а й відмінний фізичний розвиток, відповідний стан здоров'я. Нажаль від пандемічних умов існування потерпає і освіта – студенти навчаються практично дистанційно, що відображається на рівні їх рухової активності, змінюється і характер занять, особливо це стосується фізкультурних інститутів та факультетів.

Так, за даними О. Сабірова і співав. [13], студенти технічних і гуманітарних факультетів мали на 5–7 кг меншу масу тіла, ніж обстежені нами юнаки того ж віку, але з високою руховою активністю. Автори зазначають, що серед студентів напряму підготовки «Фізичний розвиток і спорт» діагностовано найбільше осіб з масою тіла в межах норми. Аналогічну динаміку науковцями відмічено і за індексом Кетле, за яким можна оцінити ризик розвитку захворювань пов'язаних із надлишком чи недостатністю маси тіла, що узгоджується із нашими результатами досліджень.

Визначений Товкун Л. П. і Царьовою М. П. [15] рівень соматичного здоров'я лише у 1,14% обстежених студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди був на високому рівні. Як і у студентів біологів, психологів, дошкільної освіти, так і у студентів факультету фізичного виховання відмічалася тенденція до погіршення фізичного розвитку і стану здоров'я.

Наші результати дослідження підтверджують зниження рівня фізичного розвитку студентів закладів вищої освіти I та II року навчання.

Кількісний аналіз середньостатистичних антропо-фізіометричних даних та їх взаємозв'язків дозволив зробити висновки щодо наявності позитивної динаміки фізичного розвитку обстежених нами студентів. Середні значення довжини і маси тіла, окружності грудної клітки та життєвої ємності легень зросли порівняно з I роком навчання, що свідчить про позитивний вплив фізичного навантаження на результати проведених вимірів. Однак, якісна оцінка вказує на погіршення функціонального стану зовнішнього дихання та зниження рівня розвитку м'язової системи студентів різної статі впродовж перших років навчання у закладах вищої освіти.

Література

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Збірник наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. Том 1. С. 17–21.
3. Баевский Р. М., Берсенева А. П., Берсенев Е. Ю. и др. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей: [методическое руководство]. М.: 2009. 100 с.
4. Божник М. В. Стан професійного здоров'я майбутніх вчителів-предметників. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». 2013. Вип. 112. Т. 3. С. 93–97.
5. Босенко А. І., Топчій М. С. Щодо інформативності індексу функціональних змін у характеристиці адаптаційного потенціалу. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я людини: теорія і практика», присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету за заг. ред. О. О. Єжової. Суми: Сумський державний університет, 2017. С. 37–38.
6. Випасняк І. П., Вінтоняк О. В., Шанковський А. З. Особливості фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання. Український журнал медицини, біології та спорту 2018. 3, 5(14). С. 311–315
7. Денисова Л. В., Хмельницькая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов. К.: Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
8. Зубалій М., Мудрик В., Кубасов В., Леонов О., Мудрик І. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я: 2007. № 1. С. 8–10.
9. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
10. Іванова О. І., Басанець Л. М., Белікова Я. С. Морфо-функціональний стан студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Гігієна населених місць 2012. № 60. С. 323–327
11. Орлик Н. А., Босенко А. І., Топчій М.С., Дишель Г. О. Динаміка фізичного розвитку юнаків 17-21 років впродовж періоду навчання у закладах вищої освіти. Вісник проблем біології і медицини. 2020. № 2 (156). С. 386-391.

12. Пластунов Б. А., Ковалів М. О. Фізичний розвиток студентів-першокурсників вищих навчальних закладів і чинники, що його формують. *AML XXI*. 2015. № 1. С. 66–74.

13. Сабіров О., Пантік В, Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2016. № 3 (35). С. 60–65

14. Сисоєнко Н. В., Поперечний П. Г. Динаміка фізичного розвитку студентів 17–20 років центрального регіону України. Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2016 року, Ч. 2). голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Рекламсервіс, 2016. С. 80–83.

15. Товкун Л. П., Царьова М. П. Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. «Молодий вчений». 2017. № 9.1 (49.1) С. 167-170

16. Топчій М. С., Босенко А. І., Дишель Г. О. Факторна структура функціональних можливостей юнаків 17–21 років. Вісник Черкаського університету. 2017. № 2. С. 75–85.

17. Топчій М. С., Босенко А. І., Орлик Н. А. Функціональні можливості юнаків 17–21 років, за даними тестування навантаженням зі змінною потужністю. Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 6 (8). С. 188–195. DOI: 10.26693/jmbs02.06.188.

18. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh. L., Iermakov S. S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of polish higher educational establishments. *Physical education of students*. 2013. №1. 54–61 p.

ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ПІДСТАВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Дроздова К. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Анотація. Система підготовки кадрів у галузі фізичної культури і спорту має суттєвий ресурс для модернізації за умови врахування соціального і освітнього контекстів її розвитку, які мають стати сферою докладання зусиль для майбутніх фахівців галузі. Ефективність професійної підготовки фахівців